

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

～府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和6年度 第4号

令和7年3月発行

今回の発行は

西部地区です

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマ：おから からだにやさしい 作るのがやさしい お財布にやさしい
ぜひご家庭で作ってみてください！

写真はイメージです

おから入いきのこハンバーグ

材料 (2人分)

大根 200g
水菜 60g
オリーブオイル 小さじ1
ポン酢しょうゆ 適量

<たね>

生おから 80g
合びき肉 150g
えのき 50g
ねぎ(みじん切り) 大さじ3
酒 大さじ2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
片栗粉 大さじ1

作り方

1. えのきは根元を落としてみじん切りにする。
2. ボールに、<たね>を入れて粘りが出るまで混ぜる。2または4等分して小判型に形成する。
3. 大根は、すりおろして軽く水を切る。水菜は、3cmの長さに切って水にさらす。パリッとさせて、水気を切る。
4. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、<たね>を入れて2～3分焼き、焦げ目がついたら返し、ふたをして弱火で8分焼く。
5. 4を器に盛り、水菜を添え、4に大根おろしをのせてポン酢しょうゆをかける。



おから入り千チミ

材料 (2人分)

ニラ 1/2束
ちくわ 2本
ごま油 大さじ1/2

<生地>

生おから 30g
片栗粉 大さじ3
卵 1個
塩 小さじ1/3
水 適量

<たれ>

酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
白いりごま 小さじ1

作り方

1. ニラは4cm幅に切り、ちくわは縦半分に切り薄切りにする。別のボールに生地の材料を入れて混ぜ、ニラ・

ちくわを加えて混ぜる。

2. 別のボールでたれを作る。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、生地を入れて平らに広げ、焼き色がつくまで中火で焼く。裏返して焼き色がつくまで焼く。
4. 食べやすい大きさに切って器に盛り、たれをかける。



おからとひじきのマヨサラダ

材料 (2人分)

生おから 100g
芽ひじき 大さじ1
むき枝豆(冷凍) 50g
コーン(冷凍) 30g
マヨネーズ 大さじ2
塩こしょう 少々

作り方

1. ボールひじきとたっぷりの水を入れ、袋の表示時間を参考に戻し水気をよく切る。
2. ボールに生おから、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。芽ひじき、むき枝豆、コーンを加えて混ぜる。
※むき枝豆、コーンは、解凍しておく

※レシピは、インターネット等参考に食推でアレンジさせていただきました。



■ピザがまの作り方

「みんなでピザ作り」

僧殿町食生活改善推進員 石岡真由海

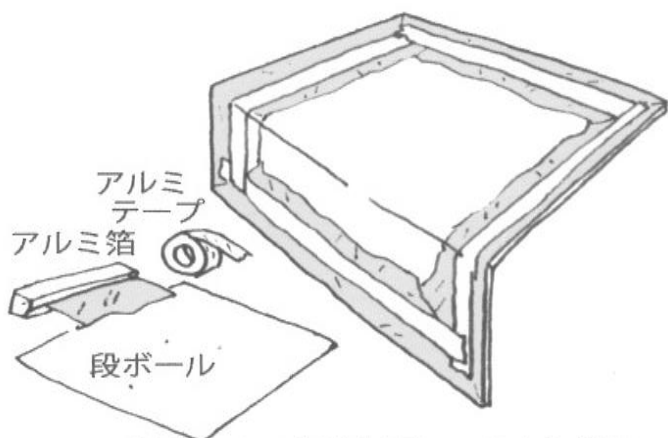
僧殿町では、いきいきサロン恒例行事として「みんなでピザ作り」を行なっています。ブロックやレンジガードなどホームセンターで手に入る身近な材料でピザがまを作り、町内の伐採木を焚き、生地をこねて発酵させている間にゲームをして、焼（オキ）ができれば順番に焼いて食べます。

町外に出ている方や外孫さんが里帰り参加したり、町内で働く海外からの研修生も参加されるなど、食を通じた出会いの場となっています。

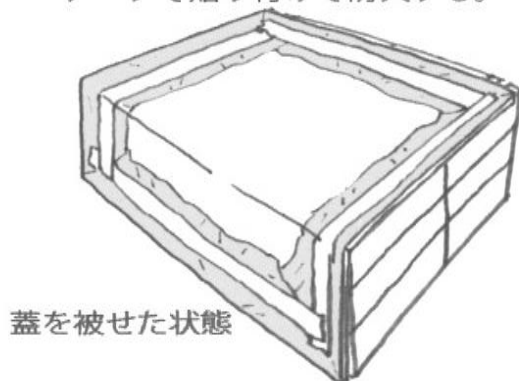
蓋を開けた瞬間、ピザが数分で焼きあがる焼の力に、毎回歓声が上がります。

みなさんもぜひお試しください！

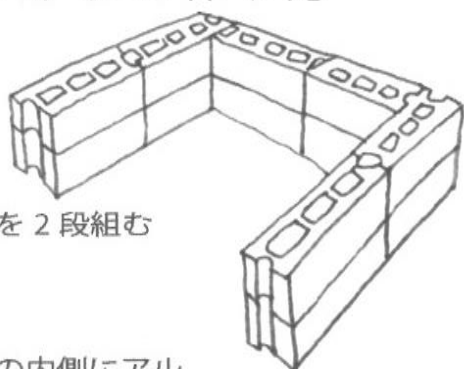
■蓋の作り方



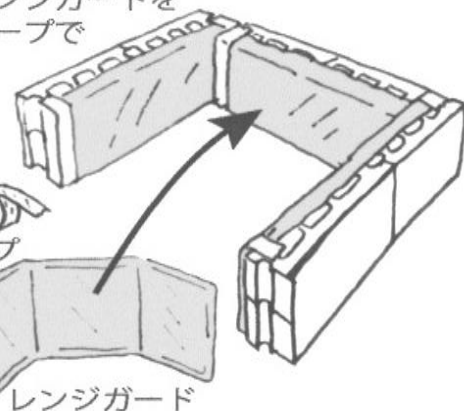
段ボールの内側全面に、アルミ箔をアルミテープで貼り付けて防火する。



蓋を被せた状態



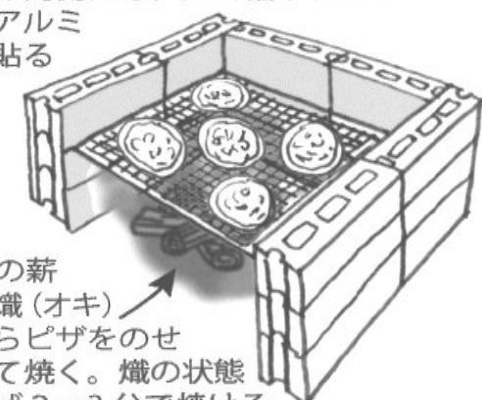
① ブロックを2段組む



② ブロックの内側にアルミ箔かレンジガードをアルミテープで貼る



③ 網をのせる



④ 網を挟んで3段目のブロックをのせる。3段目ブロックの内側にもアルミ箔かレンジガードをアルミテープで貼る



⑤ 十分な量の薪を焚き、焼（オキ）ができればピザをのせ蓋を被せて焼く。焼の状態がよければ2〜3分で焼ける。

レシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310